

日本工学院八王子専門学校	開講年度	2019年度（平成31年度）		科目名	HIT理論
科目基礎情報					
開設学科	スポーツ健康学科三年制	コース名	スポーツインストラクターコース	開設期	前期
対象年次	1年次	科目区分	必修	時間数	30時間
単位数	2単位	授業形態	講義		
教科書/教材	NSCA公認「ハイインテンシティ トレーニング」、バインダー資料				
担当教員情報					
担当教員	手島		実務経験の有無・職種	有・大学講師	
学習目的					
アスレティックトレーナー・パーソナルトレーナー・メディカルトレーナーとして、科学的根拠に基づいた筋力トレーニング・コンディショニング方法である「High-Interval Training（HIT）」の理論を学びます。 短時間で効率の良く鍛え上げるトレーニング方法を理論、続いて実技と一連の学習により、理解力を深めます。					
到達目標					
骨格筋の機能と解剖学を理解し、科学的根拠に基づいた 骨格筋の機能と解剖学を理解し、科学的根拠に基づいたトレーニング理論を学ぶことで指導者として活躍するための“ベース”をつくります。					
教育方法等					
授業概要	・科学的な目線から開発されたトレーニングの基礎「HIT」を学んでいきます。実際に指導現場に出たときに幅を効かせる為の基礎作りでもあります。				
注意点	・授業時数の4分の3以上出席しない者は定期試験を受験することができません。				
評価方法	種別	割合	備 考		
	試験・課題	90%	試験と課題を総合的に評価します		
	小テスト	%			
	レポート	%			
	成果発表 （口頭・実技）	%			
	平常点	10%	積極的な授業参加度、授業態度によって評価します		
授業計画（1回～15回）					
回	授業内容		各回の到達目標		
1回	オリエンテーション		授業の進め方を理解します		
2回	トレーニングの基本とは		原理・原則を理解します		
3回	骨格筋 ～生理学～（単収縮・筋繊維タイプなど）		筋生理学の基礎を理解します		
4回	骨格筋 ～生理学～（筋肉の動員・サイズの原理など）		筋生理学の基礎を理解します		
5回	骨格筋 ～解剖学～		上肢の筋肉を理解します		
6回	骨格筋 ～解剖学～		下肢の筋肉を理解します		
7回	パーフェクトレップ①		トレーニングにおいて、正しいフォーム、最大可動域について理解、実施することができます		
8回	パーフェクトレップ②		トレーニングにおいて、ネガティブ、意識、呼吸について理解、実施することができます		
9回	パーフェクトセット		トレーニングにおいて、MMF、クオリティーが理解、実施することができます		
10回	プログラミング		トレーニングのバリエーションを理解します		
11回	ATP/エネルギー回路		トレーニングにおける、実施時間、リカバリー時間などを理解します		
12回	心肺機能		トレーニングと体循環について理解します		
13回	栄養		トレーニングと超回復に必要なPFCを理解します		
14回	まとめ1		上記の2回から7回を理解します		
15回	まとめ2		上記の8回から13回を理解します		